

Soyez libre là où vous êtes

À TRAVERS SES NOMBREUX LIVRES, Thich Nhat Hanh, moine zen vietnamien ardent défenseur de la paix, nous a déjà amplement familiarisés aux concepts du bonheur. En nous apprenant à cultiver chaque jour l'amour et la liberté, il nous démontre qu'il est possible de vivre en pleine conscience les situations les plus simples de notre vie. C'est toujours un émerveillement que de se replonger dans la fraîcheur inspirée de ses enseignements.

Dans le présent opuscule, Thich Nhat Hanh a choisi de nous ouvrir à la liberté, celle qu'aucune personne extérieure ne peut nous apporter, mais qui se situe au plus profond de notre être. Selon sa vision, même dans les situations extrêmes la liberté est à notre portée, nous ne la voyons peut-être pas encore, mais elle est là, sous-jacente, prête à éclore; il suffit de découvrir le chemin qui nous mènera à notre développement intérieur dans le cadre et les circonstances de vie qui sont les nôtres. Bien que les dialogues contenus dans cet ouvrage aient été recueillis dans un pénitencier, le lecteur ne manquera pas de faire le lien entre les barreaux extérieurs et les barreaux intérieurs de la prison mentale.

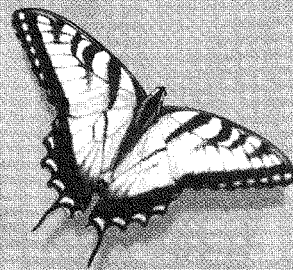
Lorsque notre pleine conscience sera enfin réalisée et notre perception du monde extérieur modifiée, alors nous pourrons mettre notre liberté nouvellement retrouvée au service d'autrui, en cultivant la compréhension et la tolérance, sources de compassion.



Collection "Horizons Spirituels"
Nouveautés, catalogue,
informations 8€
www.editions-dangles.com

THICH NHAT HANH

Soyez libre là où vous êtes



Dangles
ÉDITIONS

THICH NHAT HANH / Soyez libre là où vous êtes



SHOUT **IT**
SHARE

Collection « **HORIZONS SPIRITUELS** »
(dirigée par Marie-Béatrice Jehl)

Alexander Berzin : *L'Initiation de Kalachakra.*
Otto Betz : *Le Monde du symbole.*
Ellen Breindl : *Hildegarde de Bingen. Une vie, une œuvre, un art de guérir en âme et en corps.*
Père François Brune : *Pour que l'homme devienne Dieu.*
Père François Brune : *Christ et karma. La réconciliation ?*
Paul Brunton : *Méditations pour les temps difficiles.*
Mantak Chia : *Énergie vitale et autoguérison.*
Tenzin Choedrak : *Introduction à la médecine tibétaine.*
J.-C. Cooper : *La Philosophie du Tao.*
Dr Rüdiger Dahlke : *Mandalas : comment retrouver le Divin en soi.*
Dalai-Lama : *Le Sens de la Vie. Réincarnation et Liberté.*
Dalai-Lama : *Paroles de Sagesse et de Paix.*
V.-R. Dhiravamsa : *La Voie du non-attachement.*
Souad Filal : *Les Papillons du désert. Journal d'une quête.*
Susanne Fincher : *La Voie du mandala.*
Khalil Gibran : *La Voix de l'éternelle sagesse.*
Helmut Hark : *Cheminer avec les anges.*
Jean-Paul II : *Un instant de paix. Paroles d'encouragement.*
Annie Jeanneret : *Partager l'essentiel.*
Joel & Michelle Levey : *Relaxation, concentration et méditation.*
Patrick Levy : *Contes de Sagesse.*
Albert Low : *La Pratique du zen.*
Henri J. M. Nouwen : *Invitation à la vie spirituelle.*
André Protin : *Aïkido, un art martial, une autre manière d'être.*
Ingrid Ramm-Bonwitt : *Mudras*
Jean-Claude Sapin : *L'Art du T'ai-chi chuan.*
Anne-MarieSchimmel : *Introduction au monde du Soufisme*
Jean-Philippe Schlumberger : *Yi king : principes, pratique et interprétation.*
Sri Sri Ravi Shankar : *Les Enseignements de l'Art de Vivre.*
René Sidelsky : *Le Pouvoir créateur de votre pensée.*
David Steindl-Rast : *Le Cœur à l'écoute.*
Wighard Strehlow : *Hildegarde de Bingen. Prévention et guérison des maladies.*
Wighard Strehlow : *La Guérison du corps et de l'esprit selon Hildegarde de Bingen.*
Adhe Tapontsang : *Ama Adhe. Voix de la mémoire.*
Thich Nhat Hanh : *La Sérénité de l'instant.*
Thich Nhat Hanh : *La Plénitude de l'instant.*
Thich Nhat Hanh : *Entrer dans la liberté.*
Thich Nhat Hanh : *Toucher la vie.*
Thich Nhat Hanh : *Soyez libre là où vous êtes.*
Khêncên Thrangou : *La Méditation bouddhique tibétaine.*
Jean-Michel Varenne : *Repères de Sagesse. Les mille nécessaires.*
Alan Wilson Watts : *L'Esprit du zen.*
Dr Josephine Zöller : *Qi Gong : exercices énergétiques de santé.*

*Soyez libre
là où vous êtes*

Collection « **Horizons spirituels** »

OUVRAGES DU MÊME AUTEUR
AUX EDITIONS DANGLES

La Sérénité de l'instant (1992).
La Plénitude de l'instant (1994).
Entrer dans la liberté (2000).
Toucher la vie (2001).
Soyez libre là où vous êtes (2003).
Love in Action (2005)

THICH NHAT HANH

Soyez libre là où vous êtes

Traduit de l'anglais par Marie-Béatrice Jehl



Éditions Dangles

18, rue Lavoisier
45800 Saint-Jean-de-Braye

TITRE ORIGINAL AMÉRICAIN :
BE FREE WHERE YOU ARE.

Édition originale américaine :

© 2002 by Unified Buddhist Church.

Traduction française :

© Éditions Dangles – Saint-Jean-de-Braye (France) – 2003

ISSN : 0397-4197

ISBN : 2-7033-0561-3

Tous droits de reproduction et d'adaptation
réservés pour tous pays.



L'AUTEUR :

Né en 1926 au Vietnam, Le Vénérable Thich Nhat Hanh a fondé l'Église bouddhique unifiée en France en 1969, durant la guerre au Vietnam. Thây est un moine bouddhiste vietnamien, un poète, un enseignant et un militant pour la paix. Sa vie passée en faveur de la paix a incité le pasteur Martin Luther King Junior à le proposer pour le prix Nobel de la Paix en 1967.

Partisan d'un bouddhisme engagé socialement, il a créé l'université bouddhique Van Hanh à Saigon et l'école du Service social pour les jeunes au Vietnam. Quand il ne voyage pas pour enseigner l'« art de vivre en Pleine Conscience », il enseigne, écrit et jardine au village des Pruniers en Dordogne, un monastère bouddhiste pour les moines et les nonnes, et un centre de pratique de la Pleine Conscience pour les laïcs.

Il est l'auteur de nombreux ouvrages, parus en France chez différents éditeurs, et donne des enseignements et des conférences dans nombre de pays du monde.

Préambule

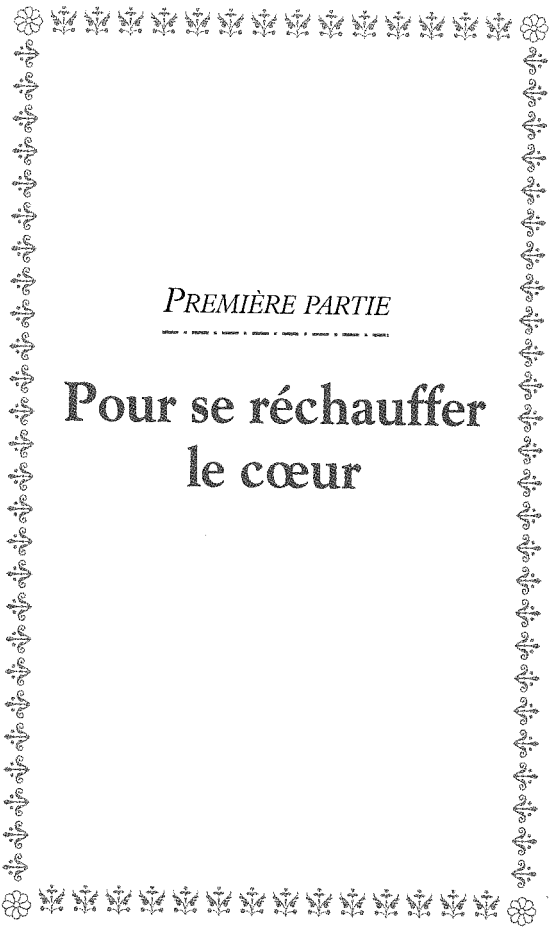
THICH NHAT HANH, à travers ses nombreux livres, nous a déjà amplement familiarisés avec son univers de concepts simples et de pratiques tout aussi simples, mais efficaces. C'est néanmoins toujours un émerveillement que de les lire fraîchement articulés, grâce à une inspiration se renouvelant dans la succession des instants.

Le pivot du présent opusculé est la liberté, qu'aucune personne extérieure ne peut nous apporter, mais que chacun doit découvrir en ses propres profondeurs, pour ensuite la développer dans le cadre de vie et les circonstances de vie qui sont les siennes. Car, bien que les causeries reproduites ci-après aient été données dans un pénitencier, plus précisément au «Maryland Correctional Institution» à Hagerstown (USA), le lecteur ne

manquera pas de faire le lien entre les barreaux extérieurs et les barreaux intérieurs de la prison mentale.

Dans son inimitable sens de la pédagogie spirituelle, Thich Nhat Hanh nous apprend ici comment retrouver la liberté perdue, puis à la mettre au service d'autrui en cultivant en nous la compréhension, source de compassion.

Marie-Béatrice Jehl.

A decorative border composed of repeating floral and leaf motifs, forming a rectangular frame around the central text.

PREMIÈRE PARTIE

**Pour se réchauffer
le cœur**

Chers amis,

LE POÈME ci-dessous, je l'ai composé sous l'impulsion de la colère. C'était pendant la guerre du Vietnam, après que les forces aériennes des États-Unis eurent bombardé Ben Tre. Ben Tre est la ville natale de ma collègue, sœur Chân Không. Les forces américaines ont complètement détruit cette ville à cause de la présence de cinq ou six guérillas. Plus tard, un des officiers a déclaré qu'il n'avait pas pu faire autrement que de bombarder et détruire Ben Tre, qu'il avait fallu la sauver du communisme :

*Je me tiens la tête entre les mains.
Non, je ne pleure pas.
Je me tiens la tête entre les mains
pour réchauffer ma solitude –
des mains qui protègent,
des mains qui nourrissent,*

*des mains pour empêcher mon âme
de rester plus longtemps en colère⁽¹⁾.*

En apprenant la nouvelle de la destruction de Ben Tre, j'ai été pris d'une grande colère. Et cette colère n'était pas seulement la mienne, c'était celle aussi de toute une nation. Mais la colère est une énergie qui génère de la souffrance, tant pour nous que pour les autres. En tant que moine bouddhiste, lorsque je sens la colère monter en moi, j'en prends soin tout de suite. Je ne lui laisse pas le temps de générer de la souffrance ou de me détruire. Si chaque fois que vous sentez monter en vous la colère, vous en prenez soin immédiatement et réussissez à l'apaiser, vous aurez beaucoup de bonheur dans votre vie, beaucoup de joie.

L'énergie de la libération

Pour pouvoir prendre soin de ma colère, je porte mon attention sur ma respiration et regarde profondément en moi. Le faisant, je peux remarquer la présence d'une énergie

1. Ce poème est extrait du livre de Thich Nhat Hanh intitulé *Call Me by My True Names* (Parallax Press, Berkeley, USA ; 1999).

spécifique, que l'on appelle colère. Ensuite je reconnais avoir besoin d'une énergie différente, qui prendra soin de ma colère, et j'invite cette énergie à se manifester pour effectuer le travail. Cette deuxième énergie a pour nom « pleine conscience ». Chacun de nous a en soi la graine de la pleine conscience. Si nous apprenons à entrer en contact avec cette graine, l'énergie qu'elle renferme se libérera peu à peu, et l'énergie de la pleine conscience ainsi générée nous servira à bien prendre soin de l'énergie de la colère.

La pleine conscience est une énergie nous permettant de distinguer ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes. Tout le monde est capable de réaliser la pleine conscience. Simplement, ceux qui la pratiquent quotidiennement y parviennent plus facilement que ceux qui n'ont aucun entraînement. Mais, comme nous l'avons dit précédemment, ces derniers possèdent eux aussi la graine de la pleine conscience, dont l'énergie reste toutefois très faible. Mais il suffit de trois jours consécutifs de pratique pour constater qu'elle est déjà un peu plus forte.

La pleine conscience peut se pratiquer en n'importe quelle activité, aussi banale soit-elle. Par exemple, le fait de boire un verre

d'eau en sachant que l'on boit de l'eau, en ne pensant à rien d'autre à ce moment-là, c'est boire en toute conscience. Si l'on se concentre sur l'eau qu'on boit avec tout son être, le corps et l'esprit, il y a pleine conscience, il y a concentration totale, de sorte que l'acte de boire peut être défini comme un acte effectué en pleine conscience. Dans ce cas, l'on ne boit pas seulement avec sa bouche, mais avec son corps tout entier, et avec son esprit. Tout le monde est apte à boire de l'eau en toute conscience. Lorsque j'étais novice, mon maître m'a enseigné à boire de cette façon-là.

De même, il est possible de marcher en toute conscience, n'importe où et n'importe quand. En marchant, si l'on concentre toute son attention sur l'acte lui-même, sans penser à rien d'autre, si l'on est présent à chacun de ses pas, cela signifie que l'on marche en toute conscience. Et c'est une façon de marcher merveilleusement efficace. Si vous marchez de cette façon-là, chaque pas vous apportera de la solidité, un sentiment de liberté et de dignité. Ainsi vous obtenez la maîtrise de vous-même.

Chaque fois que je vais d'un endroit à un autre, je pratique la méditation marchée

— même si les deux endroits ne sont séparés que de dix ou douze mètres. Chaque fois que je monte ou descends un escalier, je pratique la méditation marchée. Chaque fois que je monte à bord d'un avion, je pratique la méditation marchée. Chaque fois que je vais de ma chambre aux toilettes, je pratique la méditation marchée. Chaque fois que je vais à la cuisine, je pratique la méditation marchée. Je ne sais plus marcher autrement qu'en toute conscience. Et cela m'est d'une grande aide : cela me transforme, me guérit et me procure de la joie.

L'on peut également pratiquer la pleine conscience au cours des repas. Le fait de manger en toute conscience peut être l'occasion de beaucoup de joie et de bonheur. Dans ma tradition, manger est considéré être une pratique spirituelle, une pratique très profonde. Pour commencer, prenez une position stable et posez les yeux sur la nourriture dans votre assiette. Ensuite souriez à cette nourriture. Dans cette nourriture, voyez un ambassadeur venu du ciel et de la terre. Regardant un plat de haricots verts, j'y vois flotter des nuages ; j'y discerne la pluie et le soleil. Je comprends que ces haricots verts sont constitués d'éléments à la fois terrestres et célestes.

Lorsque je commence à mâcher une cuillerée de haricots verts, j'ai conscience d'avoir mis dans ma bouche des haricots verts. Il n'y a rien d'autre dans ma bouche à ce moment-là – ni ma souffrance ni ma peur. Lorsque je mâche des haricots verts, je ne fais que mâcher des haricots verts – je ne remâche ni mes inquiétudes ni ma colère. Je mâche les haricots verts avec grand soin, avec cent pour cent de ma personne. Je me sens relié au ciel, à la terre, au paysan qui a fait croître les haricots verts, au cuisinier qui les a fait cuire. En mangeant de cette façon-là, je sens que la solidité, la liberté et la joie sont choses possibles. Ce repas ne nourrit pas seulement mon corps, il nourrit aussi mon âme, ma conscience et mon esprit.

Cultiver la liberté

Pour moi, il n'y a pas de bonheur sans liberté. Or la liberté ne peut pas nous être donnée par le monde extérieur; chacun doit l'acquérir par lui-même. Je vais maintenant partager avec vous ce que je sais sur la façon d'obtenir la liberté. Pendant que nous nous tenons assis, que nous marchons, mangeons ou travaillons, nous pouvons cultiver la liberté.

La liberté demande à être cultivée avec assiduité, jour après jour.

Avec la liberté vous êtes content où que vous vous soyez et en quelque circonstance que vous vous trouviez. Nombre de mes amis ont connu les camps de travail forcé, mais comme ils pratiquaient la pleine conscience cela diminuait leurs souffrances. À vrai dire, leur vie spirituelle s'en est trouvée intensifiée, et pour cette raison je suis fier d'eux.

Être libre, cela signifie à mes yeux être libre de tout sentiment de détresse, de la colère et du désespoir. S'il y a en vous de la colère, vous devez œuvrer à sa transformation, en sorte de recouvrer votre liberté intérieure. S'il y a en vous du désespoir, vous devez reconnaître l'existence en vous de cette énergie particulière et ne plus tolérer qu'elle vous fasse perdre le contrôle de vous-même. Il vous faut pratiquer la pleine conscience, afin de transmuter l'énergie du désespoir et réaliser de cette façon-là la liberté que vous méritez – la liberté par rapport au désespoir.

Vous pouvez cultiver la liberté intérieure à n'importe quel moment et en n'importe quelle occupation. Chacun de vos pas peut vous aider à la reconquérir. Chacune de vos respirations peut vous aider à développer et cultiver votre liberté intérieure. Lorsque vous

mangez, mangez en personne libre. Lorsque vous marchez, marchez en personne libre. Prenez chaque inspiration en personne libre. Cela est possible, où que vous soyez.

En cultivant la liberté intérieure vous serez en mesure de venir en aide aux personnes de votre entourage. Bien que vous viviez dans le même lieu qu'elles, dans des conditions physiques et matérielles identiques aux leurs, si vous pratiquez la pleine conscience vous vous sentirez bien plus libre qu'elles, bien plus solide qu'elles. Le fait que vous soyez attentif à votre façon de marcher, d'être assis, de manger, fera impression sur eux. Ils remarqueront que la joie et le bonheur sont choses possibles pour vous-même, et ils voudront vous ressembler, parce que vous êtes devenu maître de vous, que vous n'êtes plus victime de la colère, de la frustration, du désespoir. En tant que moine bouddhiste, je me suis engagé dans une voie particulière, celle consistant à pratiquer la pleine conscience pour réaliser la liberté intérieure. Lorsque j'étais novice, mon maître m'a fait cadeau d'un livre intitulé *Entrer dans la liberté*⁽²⁾.

2. Ouvrage paru aux Éditions Dangles.

Pouvoir inspirer et expirer librement, cela tient du miracle. Une personne agonisante devient incapable de respirer librement, et d'ailleurs ne tardera pas à s'arrêter entièrement de respirer. Mais moi qui suis bien vivant, je peux inspirer en toute liberté et être conscient de mon inspiration ; je peux expirer en toute liberté et être conscient de mon expiration. Je souris à mon expiration et ai conscience de la vie qui est en moi. Par conséquent, inspirez en ayant conscience d'inspirer. « Inspirant, je sais que j'inspire. » Personne ne peut vous priver du plaisir procuré par votre conscience d'inspirer. Expirant, ayez conscience d'expirer. Respirez en personne libre.

Pour moi, la vie même procède du miracle. À vrai dire, c'est le plus grand de tous les miracles. Le fait de se sentir en vie et en train de respirer tient du miracle – et ce miracle peut être opéré vraiment n'importe quand et n'importe où. Vous sentir en vie et en train de marcher est un miracle ! Maître Linchi, un maître de méditation de renom qui a vécu au IX^e siècle, avait coutume de dire que ce n'était pas marcher sur les eaux qui était miraculeux, que le miracle était de pouvoir marcher sur la terre.

Nous marchons tous sur la terre, mais certains marchent à la manière des esclaves, comme s'ils étaient dépourvus de toute liberté. Marchant, ils se laissent aspirer par le futur ou par le passé ; ils sont incapables de demeurer dans l'ici et maintenant, là où la vie est disponible. Dès que nous nous laissons happer par nos inquiétudes, notre désespoir, nos regrets par rapport au passé et nos peurs par rapport à l'avenir, nous ne sommes plus des personnes libres. Nous ne pouvons nous établir dans l'ici et maintenant.

Faire de sa vie un miracle en permanence

D'après mon maître, le Bouddha, la vie n'est disponible que dans l'ici et maintenant. Le passé n'est plus, et le futur n'existe pas encore. Pour moi, l'instant présent est le seul instant qui puisse être vécu. D'où l'importance de s'établir dans l'instant présent. Étant établi dans l'instant présent, je suis profondément relié à la vie. Mon inspiration est vie, mon expiration l'est aussi. Chaque pas que je fais est vie. L'air que je respire est vie. Dans l'instant présent, je peux me relier au ciel bleu et à la végétation ; je peux entendre chanter

les oiseaux ou d'autres êtres humains. Dès lors que vous faites retour à l'ici et maintenant, vous pouvez vous relier aux innombrables merveilles que renferme la vie. Mais beaucoup d'entre nous s'imaginent que le bonheur est impossible dans l'instant présent qui est le leur. Beaucoup d'entre nous pensent que le bonheur dépend de conditions extérieures qui leur sont refusées. C'est pourquoi ils se laissent littéralement aspirer par le futur, ils sont incapables de demeurer dans l'ici et maintenant. C'est la raison pour laquelle ils sautent par-dessus tant de merveilles de la vie. Si vous continuez à fuir l'instant présent pour vous précipiter vers le futur, vous passerez inmanquablement à côté des innombrables merveilles de la vie – vous ne pourrez être dans l'instant présent, l'instant renfermant la possibilité de se guérir, de se transformer, de connaître la joie.

Vous-même êtes un miracle

Manger une orange peut être un acte de méditation. Je tiens l'orange dans le creux de la main et je la regarde en toute conscience. Je prends tout mon temps pour regarder attentivement l'orange. « Lorsque j'inspire il

y a une orange dans le creux de ma main. Lorsque j'expire, je souris à l'orange. » Pour moi, une orange n'est rien de moins qu'un miracle. Regarder une orange dans l'ici et maintenant me permet de la voir avec les yeux de l'esprit – la fleur d'oranger, le soleil et la pluie ayant imprégné la fleur, la minuscule orange verte, puis l'arbre œuvrant des mois entiers pour développer pleinement l'orange. Je regarde l'orange dans le creux de ma main et je souris. Elle n'est rien de moins qu'un miracle. Inspirant et expirant en toute conscience, je suis entièrement présent et pleinement en vie ; je me vois en tant que miracle.

Chers amis, vous n'êtes rien de moins que des miracles. À certains moments, vous pourriez avoir l'impression de ne pas valoir grand-chose. Mais en réalité chacun de vous n'est rien de moins qu'un miracle. Que vous soyez tous ici – en vie, inspirant et expirant – prouve amplement que vous êtes des miracles. Un haricot vert renferme le cosmos tout entier : le soleil, la pluie, la terre entière, le temps, l'espace et la conscience. De même, chacun de vous renferme en soi l'ensemble du cosmos.

Le Royaume de Dieu, la Terre pure de Bouddha est en nous tous – en chaque cellule

de nos corps. Si nous adoptons un mode de vie juste, le Royaume de Dieu se manifestera pour nous ici et maintenant ; il suffit d'un seul pas pour y pénétrer. Il n'y a pas besoin de mourir pour y pénétrer, c'est juste le contraire : il y a besoin d'être pleins de vie. L'enfer aussi est en chaque cellule de nos corps. Par conséquent, il appartient à chacun de nous de choisir entre le ciel et l'enfer. Si nous arrosons, jour après jour, la graine de l'enfer qui est en nous, nous vivrons réellement en enfer vingt-quatre heures par jour. Mais si, jour après jour, nous arrosons la graine du Royaume de Dieu qui est en nous, c'est le Royaume de Dieu qui se fera réalité pour nous, c'est en lui que nous vivrons à chaque instant du jour. Telle est ma propre expérience.

Il ne se passe pas une seule journée sans que je marche au Royaume de Dieu. Que ce soit ici, en ce pénitencier, ou n'importe où ailleurs, je suis en mesure de marcher en toute conscience. La terre sous mes pieds peut être pour toujours la Terre pure de Bouddha. Personne n'a le pouvoir de m'exclure de la Terre Pure de Bouddha. Pour moi, le Royaume de Dieu est maintenant ou jamais. Il ne se situe pas dans l'espace ou le temps ; il est dans le

cœur de nous tous. Nous devons nous entraîner à marcher en toute conscience et toucher la terre sous nos pieds comme si c'était un miracle. Si vous connaissez le chemin du retour à l'ici et maintenant, si vous savez vous relier au Royaume de Dieu avec la totalité des cellules de votre corps, le Royaume de Dieu se manifestera à vous immédiatement, dans l'ici et maintenant.

La liberté est possible tout de suite

Pour pouvoir vous relier au Royaume de Dieu, vous avez besoin d'un peu d'entraînement, ainsi que d'un ami – un frère ou une sœur qui sache pratiquer la pleine conscience et, par conséquent, peut vous aider dans votre pratique. Lorsque nous voyons quelqu'un marcher en toute conscience, appréciant chaque pas qu'il ou elle fait, cela nous incite à faire retour à nous-mêmes et à pratiquer, comme lui ou elle, la pleine conscience. Un jour, un prisonnier m'a écrit en France pour me dire qu'il avait lu mes livres et que, depuis, il pratiquait assidûment la méditation marchée au lieu de sa détention. Il disait aussi que depuis ce jour-là il montait et descendait

les escaliers en toute conscience, en appréciant chacun pas qu'il faisait. Dès son premier jour de pratique, sa vie était devenue plus plaisante. Maintenant, chaque fois qu'il voit ses camarades de prison se précipiter dans les escaliers, que ce soit pour monter ou pour descendre – en étant dépourvus de stabilité et de solidité, de paix et de joie – il émet le souhait qu'ils puissent, comme lui, apprendre la méditation marchée, tant chaque pas qu'il fait en toute conscience le nourrit et le transforme.

Marchez en personne libre. Marchez de telle façon que chaque pas que vous faites augmente en vous le sentiment de dignité, de liberté et de stabilité. Alors la joie et la compassion pourront naître en votre cœur. Vous vous apercevrez que très peu de gens marchent de cette façon-là, que la plupart sont possédés par la colère, la peur, le désespoir. Et cela pourrait vous inciter à vouloir leur venir en aide, à leur dire comment faire pour vivre dans l'instant présent, comment marcher ou rester assis en personnes libres. Quiconque sait rester assis, manger et respirer en personne libre a une influence positive sur l'ensemble de son entourage.

À mon arrivée en Occident, je pratiquais la pleine conscience depuis déjà des années.

J'étais venu ici avec l'intention de tout faire afin que s'arrête la destruction de vies humaines dans mon pays. Dans ces années-là, il n'y avait personne pour pratiquer avec moi. Où que j'allasse, je pratiquais la respiration et la marche en toute conscience, en sorte d'incarner cette pratique. Je me fis des amis en Occident, et de plus en plus de gens se joignirent à moi pour demander la fin des atrocités qui se commettaient au Vietnam. Maintenant j'ai des dizaines de milliers d'amis à travers le monde qui pratiquent la pleine conscience. Ceux et celles qui en ont fait un exercice quotidien ont vu leurs vies se transformer et ils nourrissent jour après jour leur compassion et leur pouvoir de pardon. Ce qui a pour résultat une diminution des souffrances de leur entourage.

Marcher en personne libre

Ce matin, je suis entré dans le complexe carcéral en pratiquant la pleine conscience. Tout en marchant, je constatais que la qualité de l'air ici était exactement la même qu'à l'extérieur. Regardant le ciel, je me suis aperçu qu'il était exactement le même qu'à l'extérieur. Posant les yeux sur l'herbe et les

fleurs, j'ai remarqué qu'ils étaient exactement les mêmes qu'à l'extérieur. Chaque pas que j'ai fait m'a donné la même solidité, la même liberté que celles dont je peux faire l'expérience à l'extérieur. Rien ne peut nous empêcher de pratiquer avec succès la pleine conscience, d'engendrer en nous la liberté et la solidité.

Exercez-vous à la respiration consciente pendant la marche. Faites deux ou trois pas sur l'inspiration et appelez par son nom quelqu'un que vous aimez, quelqu'un qui est susceptible de vous apporter de la fraîcheur, de la compassion, de l'amour. Prononcez son nom à chaque pas que vous faites. Admettons que cette personne se prénomme David. Inspirant, je fais deux pas et appelle cet ami : «David, David». Si j'appelle David par son nom, il sera là avec moi. Je marche dans la paix et la liberté, en sorte que David puisse lui aussi marcher dans la paix et la liberté. Expirant, je fais deux pas de plus et dis : «Me voilà, je suis là.» De cette façon-là, David sera présent pour moi et je serai moi-même présent pour David. «David, David, me voilà, je suis là.» Je me concentre pleinement sur l'acte de marcher et sur l'acte de respirer. Je ne pense à rien d'autre.

Vous pouvez également appeler la terre : « Terre, terre, me voilà, je suis là. » La terre est notre mère à tous et elle est continuellement disponible pour chacun. Elle est la substance même de votre corps, elle lui a procuré cette vie-ci, elle vous accueillera à votre mort et vous fera naître encore et encore, d'innombrables fois. C'est pourquoi, en appelant : « Terre », terre », je rends présent à mon esprit cela qui constitue le fondement de mon existence terrestre. « Me voilà, terre, me voilà. » Si vous persévérez dans cette pratique pendant plusieurs semaines, ou plusieurs mois, votre bien-être augmentera considérablement.

La pratique de la pleine conscience consiste à nous relier aux éléments merveilleux qui sont en nous, qui nous régénèrent et nous guérissent. Sans la pleine conscience, nous avons tendance à laisser pénétrer en nous des éléments nocifs à nos organismes et à notre esprit. Le Bouddha a dit que rien ne peut subsister sans nourriture. La joie ne peut subsister sans nourriture, pas plus que la tristesse ou le désespoir.

Si le désespoir est en nous, c'est parce que nous lui procurons une nourriture qui lui profite. Pour lutter contre la dépression, le

Bouddha recommande de poser sur elle un regard scrutateur afin de pouvoir distinguer les différentes nourritures qu'on lui procure. Dès que vous avez identifié une source particulière de nourriture, coupez-vous-en. Après seulement une ou deux semaines vous constaterez que votre dépression s'est évanouie.

En l'absence de la pleine conscience, nous avons tendance à nourrir la colère et le désespoir, parce que nous prêtons attention, par la vue et l'ouïe, à des choses qui sont hautement toxiques. Jour après jour, nous absorbons ainsi des toxines ; ce que nous voyons à la télévision ou lisons dans les journaux vient souvent alimenter notre colère et notre désespoir. Mais si nous inspirons et expirons en toute conscience et comprenons qu'à vrai dire nous n'avons aucune envie de consommer des choses aussi préjudiciables, nous cesserons de le faire. Vivre en pleine conscience, c'est cesser d'ingérer des poisons. Au lieu d'ingérer des poisons, prenez la décision de n'entrer en contact qu'avec des choses merveilleuses, régénératrices, curatives, en vous-même et autour de vous.



L'instant présent, quelle merveille !

Il y a un exercice de respiration dont j'aimerais vous faire cadeau. Si vous le pratiquez dans les moments difficiles, je suis sûr qu'il vous apportera aussitôt un certain soulagement. Le voici, sous la forme d'un poème :

*Inspirant, je sais que j'inspire,
Expirant, je sais que j'expire ;
Inspirant, je remarque que ma respiration se
fait plus profonde,
Expirant, je remarque que ma respiration se
ralentit ;
Inspirant, je deviens calme,
Expirant, je me sens bien ;
Inspirant, je souris,
Expirant, je lâche prise ;
Inspirant, je demeure dans l'instant présent,
Expirant, j'en ressens tout l'aspect mer-
veilleux.*

Ce poème pourrait se récapituler de la façon suivante :

*Inspir, expir ; profondeur, lenteur ;
Calme, bien-être ; sourire, apaisement ;
Instant présent, instant merveilleux.*



Pour commencer, pratiquez la phase « Inspir, expir ». Inspirant, dites : « inspir », en sorte d'avoir une conscience plus vive de l'air qui pénètre dans votre corps. Expirant, dites : « expir », tout en étant conscient de l'air expulsé hors de votre corps. Ces mots sont des guides, chacun d'eux est là pour vous rappeler de respirer dans l'instant présent. Vous répétez : « Inspir, expir », jusqu'à ce que vous remarquiez que votre concentration est devenue paisible et ferme.

Ensuite, vous dites « profondeur » sur l'inspiration, et « lenteur » sur l'expiration. Le fait de respirer en toute conscience approfondit et ralentit la respiration, la rend plus paisible et plus agréable. Vous respirez en disant : « profondeur, lenteur ; profondeur, lenteur », jusqu'à ce que vous ayez envie de passer à la phase suivante : « Calme, bien-être ».

« Calme », cela signifie calmer le corps, lui apporter la paix. Inspirant, j'apporte à mon corps l'élément de calme. Dès qu'un sentiment ou une émotion se lève qui vient anéantir votre sentiment de paix, vous vous efforcez d'apaiser ce sentiment ou cette émotion. Inspirant, je calme mes émotions. Expirant, je calme mes sentiments. Expirant, vous

dites « bien-être ». Autrement dit, vous vous sentez léger, détendu, avez l'impression que rien n'est aussi important que ce bien-être qui est vôtre en ce moment.

Dès que vous avez maîtrisé la phase : « Calme, bien-être », vous abordez la phase suivante : « Sourire, apaisement ». Inspirant vous souriez, même si vous ne ressentez aucune joie. Le fait de sourire renforcera en vous, sinon fera naître en vous, la joie et la paix, mais dissipera également vos tensions. Expirant, vous dites : « apaisement ». Vous lâchez prise par rapport à l'objet de votre souffrance – une idée, une peur, une inquiétude, de la colère.

Enfin, vous abordez la dernière phase de l'exercice : « Instant présent, instant merveilleux ». Inspirant, vous êtes dans l'instant présent ; expirant, vous en ressentez tout le côté merveilleux. Rappelez-vous le Bouddha qui disait que l'instant présent était le seul instant où la vie est là, disponible. Pour pouvoir se relier aux profondeurs de la vie, il est indispensable de faire retour à l'instant présent.

La respiration est comme un pont reliant le corps et l'esprit. Il arrive trop souvent que le corps et l'esprit ne se trouvent pas au

même endroit – que l'esprit est tourné vers le passé ou vers le futur. C'est ce que l'on appelle l'état de distraction. La respiration est l'agent assurant la liaison entre le corps et l'esprit. Lorsque vous inspirez et expirez en toute conscience, votre corps redevient un avec votre esprit et votre esprit un avec votre corps. La respiration consciente refait l'unité entre votre corps et votre esprit ; elle vous permet d'être pleinement présent dans l'ici et maintenant, pleinement en vie dans l'ici et maintenant. C'est ainsi que vous devenez apte à vous relier aux profondeurs de la vie dans l'instant même. Ce n'est pas un exercice difficile, il est accessible à tous.

La pratique du sourire

Concernant l'exercice qui consiste à répéter : « Inspirant, je souris », certains pourraient se poser cette question : Pourquoi sourirais-je puisque je ne ressens aucune joie ? À quoi je répondrais : sourire est une pratique. Votre visage compte plus de trois cents muscles, or la colère ou la peur provoque des tensions musculaires. Et ces tensions créent une sensation de dureté. Mais si vous inspirez correctement et apprenez à sou-

rire, ces tensions disparaîtront – c'est ce que j'appelle pratiquer le «yoga de la bouche». Faites du sourire un exercice. Inspirez et expirez, sans plus – les tensions se dissipent et vous vous sentirez beaucoup mieux.

La joie engendre le sourire. Et le sourire engendre la détente, le calme et la joie. Pour sourire, je n'attends pas de ressentir de la joie ; le sentiment de joie peut très bien naître plus tard. Étant seul dans ma chambre plongée dans l'obscurité, je me souris parfois. Je le fais par bienveillance envers moi-même, pour bien prendre soin de moi, pour me donner de l'amour. Je sais que si je ne prends pas soin de moi, je ne pourrai pas prendre soin d'autrui.

Ressentir de la compassion envers vous est une pratique essentielle. Lorsque vous êtes fatigué, en colère ou en proie au désespoir, vous devez savoir faire retour à vous-même, pour prendre soin de cette fatigue, de cette colère, de ce désespoir. C'est dans cet objectif-là que nous pratiquons le sourire, la marche et la respiration conscientes, et que nous prenons nos repas en toute conscience.



Là où il y a gratitude, il n'y a pas de souffrance

Je m'aperçois qu'aux États-Unis où il y a de la nourriture en surabondance et une très grande variété de mets, l'on s'accorde extrêmement peu de temps pour manger. Or les repas peuvent se passer dans la joie, et il n'y a pas besoin de beaucoup de nourriture pour rester en bonne santé.

Quand je mange, que ce soit avec des baguettes ou une fourchette, je prends le temps de regarder la nourriture que je m'apprête à porter à ma bouche. À vrai dire, une fraction de seconde me suffit pour identifier cette nourriture. Si je suis réellement dans l'ici et maintenant, je reconnais immédiatement la nourriture qui est dans mon assiette ou mon bol – je sais s'il s'agit de carottes ou de haricots verts. Je souris à cette nourriture, la porte à la bouche et la mâche en toute conscience. La pleine conscience s'exerce toujours sur *quelque chose*, et je mâche soigneusement toute nourriture, afin que puissent naître en moi la joie, la solidarité et la non-peur. Après avoir mangé lentement pendant vingt minutes, je me sens rassasié – non seulement physiquement, mais égale-

ment psychiquement et spirituellement. Manger en toute conscience est une pratique très profonde.

Au Village des Pruniers, nous prenons tout notre temps pour manger. Et nous prenons tous les repas en commun. Chacun de nous s'assied dans une belle position et les repas ne commencent qu'une fois que tout le monde est à table. Quand, à votre gauche et à votre droite, vous voyez un moine ou une nonne manger en toute conscience, vous vous sentez soutenu dans votre propre pratique. Au début des repas, nous avons pour habitude de pratiquer ce qu'on appelle les cinq considérations profondes.

LES CINQ CONSIDÉRATIONS PROFONDES

Elles s'énoncent comme suit :

*Cette nourriture devant moi est le don de
l'univers tout entier, de la terre, du ciel,
et de beaucoup de dur travail.*

*Que seulement nous mangions de manière à
être dignes de la recevoir.*

*Que seulement nous puissions transmuter nos
états d'esprit erronés et apprenions à man-
ger avec modération.*

*Que nous nous contentions d'absorber des
aliments nourrissants et éloignons de nous
la maladie.*

*Si nous acceptons cette nourriture, c'est pour
nous aider à réaliser la voie de la compré-
hension et de l'amour.*



☞ *La première considération profonde*
consiste à prendre conscience que notre
nourriture est le produit de la terre et
du ciel. Elle est un don de la terre et du
ciel, mais également de tous ceux qui
l'ont préparée à la cuisine.

☞ *La deuxième considération profonde*
consiste à nous montrer dignes de la
nourriture que nous allons prendre.
Pour mériter cette nourriture, nous la
mangeons en toute conscience – nous
avons conscience qu'elle existe et sommes
reconnaissants de son existence. Nous
allons admettre que la nourriture devant
nous est un plat de haricots verts. Il a
fallu plusieurs mois à la terre et au ciel
pour le produire. C'est pourquoi il serait
regrettable de le regarder sans avoir
conscience qu'il constitue un miracle de

la vie. L'énergie de la pleine conscience nous aide à saisir tout l'aspect merveilleux de notre nourriture tandis que nous l'absorbons. Nous ne pouvons nous permettre de nous perdre dans nos inquiétudes, nos peurs ou notre colère passées ou futures. Nous devons être là pour notre nourriture, parce que la nourriture est là pour nous ; ce n'est que justice. Mangez en toute conscience et vous serez digne à la fois de la terre et du ciel.

✚ *La troisième considération profonde* a pour objet notre tendance à la négativité, et elle consiste à veiller à ne pas nous laisser submerger par cette négativité. Nous devons apprendre à manger avec modération, manger juste ce qu'il faut. Au Village des Pruniers, chacun mange dans un bol, et chaque fois qu'il se sert de nourriture il sait très exactement de quelle quantité de nourriture son corps a besoin. Le bol d'un moine ou d'une nonne est l'instrument approprié pour déterminer la quantité de nourriture qui lui est nécessaire. Nous devons éviter coûte que coûte de trop manger. Si vous mangez lentement en mâchant soigneusement vos aliments,

vous mangerez toujours suffisamment. Absorber de justes quantités de nourriture permet de demeurer en bonne santé.

✚ *La quatrième considération profonde* a pour objet la qualité des aliments. Nous devons être résolus à ne prendre que de la nourriture non toxique, pour l'organisme physique comme pour la conscience. Nous nous promettons de ne manger que de la nourriture apte à nous garder en bonne santé et à alimenter notre compassion ; à éviter tout aliment qui serait un poison pour notre organisme, et diminuerait notre compassion. Voilà ce qu'il faut entendre par manger en toute conscience. Le Bouddha a dit que si notre façon de manger détruit en nous la compassion, c'est comme si nous mangions la chair de nos enfants. C'est pourquoi, mangez de telle façon que la flamme de la compassion puisse rester allumée en vous.

✚ *La cinquième considération profonde* consiste à avoir conscience que la nourriture qui nous est donnée sert à réaliser quelque chose. Nos vies doivent avoir du sens, et ce sens consiste à aider les autres à moins souffrir, à se relier eux aussi aux

joies de la vie. Avec la compassion en nos cœurs, quand nous savons qu'il nous est possible d'aider les autres à moins souffrir, nos vies prennent davantage de sens. Cela est une autre sorte de nourriture, dont l'importance est très grande.

Chacun peut aider les autres. Ma collègue, sœur Chên Không, s'est occupée pendant des années d'indigents, d'orphelins, de personnes affamées. Elle est ainsi venue en aide à des milliers de gens ; son travail a permis de diminuer leurs souffrances. Pour elle, ce fut l'occasion de beaucoup de joie et d'une vie ayant du sens. Et la même chose vaut pour nous tous. Si vous prononcez une parole qui atténuera la souffrance de quelqu'un, votre vie s'en trouvera égayée. C'est là une pratique pouvant être effectuée n'importe où et n'importe quand.

Lorsque votre vie se revêt de sens, le bonheur devient une réalité et vous devenez en quelque sorte un bodhisattva ici et maintenant. Un bodhisattva, c'est quelqu'un qui ressent de la compassion envers les autres ; il ou elle sait redonner le sourire aux autres, leur venir en aide afin de leur permettre de moins souffrir. Chacun de nous est capable d'en faire autant.

La compassion en tant que facteur de libération

Chaque instant de votre vie peut servir à pratiquer la pleine conscience. Que vous soyez à attendre votre repas ou à faire la queue pour l'appel, vous pouvez respirer en toute conscience ou pratiquer la technique du sourire. Veillez à ne gaspiller aucun instant de votre vie, toute minute qui passe pouvant être utilisée pour cultiver la solidité, la paix, ou la joie. Après seulement quelques jours de pratique de la pleine conscience, votre entourage retirera un certain bien-être de votre présence – ce dont vous vous rendrez compte. Votre présence ici peut être celle d'un bodhisattva, d'un saint. Cela est du domaine du possible.

À l'âge de 7 ans, j'ai lu un *jataka*, c'est-à-dire un récit en rapport avec une vie antérieure du Bouddha en tant qu'animal. Cette vie particulière se passait en enfer. Or le gardien de l'enfer n'avait, on s'en doute, pas une once de compassion. Il était muni d'une énorme fourche et chaque fois qu'un résident faisait quelque chose de travers, il la lui enfonçait dans la poitrine. Le châtimement était atroce, extrêmement douloureux, mais il

n'entraînait toutefois pas la mort de la personne. L'objet du châtement était en effet que la personne souffre énormément, mais sans que cela entraîne sa mort.

Un jour les résidents se virent obligés de transporter des poids très lourds sur leurs épaules. Et le gardien enfonçait sa fourche dans le dos de tous ceux qui n'avançaient pas suffisamment vite à son gré. Le Bouddha (dans cette incarnation antérieure précise) vit que l'un des résidents ne pouvait réellement pas aller plus vite, et que le gardien s'approchait de lui pour le harceler avec sa fourche. Alors dans son tréfonds le Bouddha éprouva le désir d'intervenir en sa faveur, de s'opposer au gardien, bien qu'il sût que ce dernier se retournerait aussitôt contre lui. Il se dit même que si l'intervention du gardien devait entraîner sa propre mort, il s'en moquait, bien qu'en toute logique il sût que ce ne serait pas le cas, que son interposition lui vaudrait seulement des souffrances plus aiguës. Il s'approcha courageusement du gardien et dit : « N'as-tu donc pas de cœur ? Pourquoi ne donnes-tu pas à mon camarade le temps qui lui est nécessaire pour porter son fardeau jusqu'à destination ? » Le gardien se retourna prestement et enfonça son énorme fourche

dans la poitrine du Bouddha. Or, le Bouddha, contre toute attente, mourut et c'est ainsi qu'à sa prochaine incarnation il prit la forme humaine.

Il fallut énormément de courage au Bouddha pour s'opposer au gardien, pour le défier dans l'intérêt de quelqu'un d'autre qui partageait le même sort. Lorsqu'il vit l'injustice qui allait se commettre et qu'il comprit les abominables souffrances qu'elle entraînerait pour son camarade, le Bouddha fut ému de compassion. Car son intervention avait pour seul mobile la compassion. C'est la raison pour laquelle il mourut sur-le-champ et put se réincarner sous la forme humaine. Ce jour-là il commença de pratiquer la pleine conscience et il la pratiquera assidûment jusqu'en cette nuit où il atteignit le parfait éveil, où il devint le Bouddha Gautama. Le Bouddha, dans une de ses incarnations, a lui-même connu les abîmes de la souffrance. Mais la compassion qui s'éveilla en son cœur lui permit de se libérer de l'enfer.

Ayant moi-même enduré de grandes souffrances, il m'est permis d'affirmer que la compassion peut vous libérer de la situation la plus difficile qui soit. C'est l'énergie de la compassion qui vous y aide, qui vous pro-

cure le moyen de maîtriser les problèmes. Il fut un temps où nous nous rendions avec des barques dans le golfe de Siam pour sauver de la mort ceux et celles qui fuyaient le Vietnam. C'était une entreprise très dangereuse pour eux comme pour nous, parce que la mer était infestée de pirates. Étant donné notre conviction que la meilleure façon de nous protéger était la compassion, non pas la violence, nous n'avions jamais de fusils à bord. Pour sauver les gens, nous n'avions que notre compassion. Les enseignements bouddhistes, ainsi que la pratique de la pleine conscience, m'ont appris que la compassion était la meilleure protection qui soit.

Dans les cercles bouddhistes, l'on connaît Avalokiteshvara, le grand bodhisattva de compassion et d'écoute. Avalokiteshvara peut prendre une forme féminine ou masculine, s'incarner en tant qu'enfant, politicien, esclave, etc. Mais sous quelque forme qu'il se manifeste, son trait caractéristique est immanquablement une compassion illimitée. Dans l'une de ses manifestations, Avalokiteshvara était un esprit affamé, à l'apparence extrêmement féroce. S'il prit cette apparence-là, c'était pour mieux venir en aide aux autres esprits affamés, parce qu'en réalité il était

habité par une immense compassion. Nombre d'entre nous craignent les attaques des autres, c'est pourquoi ils se donnent une apparence de dureté, voire de cruauté. C'est pour eux un moyen de se protéger, parce qu'en réalité ils ont en eux la compassion et un esprit de compréhension. Sans la compassion, nous souffrons énormément mais faisons également souffrir notre entourage. La compassion est ce qui nous permet de nous relier aux autres êtres humains pour les aider à souffrir moins.

Avec l'énergie de la compassion vous vivez dans l'environnement le plus sûr qui soit. Cette énergie, vous pouvez d'ailleurs l'exprimer de différentes façons : par le regard, par votre manière d'agir ou de réagir, par votre démarche, votre façon d'être assis, de manger ou de vous comporter avec autrui. Encore une fois, la compassion est la meilleure protection qui soit, et elle est parfois contagieuse. Il est merveilleux de côtoyer quelqu'un qui a de la compassion en son cœur. Si vous avez de la compassion en votre cœur, vous vous ferez beaucoup d'amis – parce que tout le monde a besoin de compassion et d'amour. Deux personnes pratiquant ensemble peuvent se protéger l'une l'autre, ainsi que leur entourage.

La pratique de la pleine conscience consiste aussi à cultiver la compassion. Cultivant la compassion, nous nous ouvrons d'abord à une personne, puis à deux, puis à trois, et ainsi de suite. En fin de compte, la compassion est capable de rendre agréable n'importe quel cadre de vie. Lorsque l'élément joie imprègne nos corps et notre conscience, ensemble nous connaissons la paix et la joie, en ce lieu même et en cet instant même.

La compréhension éveille la compassion

La compréhension est la substance avec laquelle se fabrique la compassion. Mais je m'explique sur le terme de compréhension. Pour moi, il signifie prendre conscience que l'autre est, comme moi, soumis à la souffrance. Lorsque quelqu'un souffre il a en effet tendance à croire qu'il est victime des autres, qu'il est seul à souffrir. Ce qui est faux, car tout le monde souffre. Chacun a ses difficultés, ses peurs, ses inquiétudes. Dès que nous prenons conscience de l'existence de la souffrance chez quelqu'un d'autre, nous devenons aptes à le comprendre. Et lorsque la

compréhension existe, la compassion devient chose possible.

Prenons-nous le temps indispensable pour vraiment comprendre la situation d'une autre personne ? Cette personne peut être soit un détenu, soit un gardien. Si nous observons quelqu'un de près, nous nous apercevrons qu'il y a en lui ou elle bien de la souffrance. Peut-être ne sait-il (elle) pas prendre soin de sa souffrance ? Peut-être laisse-t-il (elle) amplifier sa souffrance à son insu, parce qu'il (elle) ne sait pas en prendre soin ? Et cette situation est cause de souffrance pour lui-même, ainsi que pour son entourage. Quelqu'un qui est conscient de ces choses-là, qui y est attentif, peut comprendre l'autre, et cette compréhension fera naître en lui ou elle de la compassion. Si vous avez en vous de la compassion, vous souffrirez beaucoup moins, et vous aurez le désir de faire quelque chose – ou de vous abstenir de faire telle chose – afin de diminuer la souffrance de l'autre. Une façon de le regarder, ou de lui sourire, peut contribuer à diminuer sa souffrance et l'encourager à faire confiance à la compassion.

Je dirai de ma pratique qu'elle est une façon de cultiver la compassion. En cela je n'ignore toutefois pas que la compassion

n'est possible qu'avec l'existence de la compréhension et que la compréhension n'est possible que si l'on prend le temps d'observer en profondeur les choses et les gens. Méditer, cela signifie regarder en profondeur, en vue de pouvoir comprendre. Au monastère où je vis, nous nous accordons beaucoup de temps pour cultiver la vision profonde. Dans un pénitencier le temps ne manque pas non plus pour cultiver le regard profond, ni d'ailleurs les occasions pour le faire. Une prison est un excellent environnement pour pratiquer le regard profond, de telle sorte que la compassion, facteur de libération, puisse se développer là aussi. Je pense que si l'un d'entre vous, ou dix ou vingt d'entre vous pratiquent le regard compatissant, l'atmosphère de ce lieu changera en un rien de temps. Vous pouvez faire descendre le paradis ici même.

Pour moi, le paradis signifie un lieu où règne la compassion. Lorsque la compassion est en votre cœur, vous n'avez besoin que d'inspirer et expirer en regardant profondément en vous pour faire naître la compréhension. Vous vous comprendrez et deviendrez compatissant envers vous-même ; vous saurez comment faire pour prendre soin de votre souffrance. Ensuite, vous pourrez éga-

lement venir en aide aux autres et contribuer à faire naître la compassion également en eux. C'est ainsi que la compassion se développera peu à peu au milieu de vous. C'est de cette façon-là que l'on devient un Bouddha, un bodhisattva. Un Bouddha, un bodhisattva, c'est quelqu'un qui apporte la compassion dans son environnement et donc contribue à transformer l'enfer en paradis. Le Royaume de Dieu est maintenant ou jamais. Cela est on ne peut plus vrai. Peut-être un environnement comme le vôtre procure-t-il encore plus d'occasions pour pratiquer la compassion que le cadre de vie de nombre d'entre nous. Qu'en pensez-vous ?

L'art d'apaiser les tempêtes de l'émotion

Une tempête se lève, dure plus ou moins longtemps, puis s'éloigne. C'est la même chose pour les émotions : elles se lèvent, durent un certain temps, puis se dissipent. Une émotion, ce n'est jamais qu'une émotion. Nous sommes plus, beaucoup plus que les émotions qui se saisissent de nous. Ce n'est pas une émotion qui provoquera votre mort. C'est pourquoi, dès que vous sen-

tez une émotion naître en vous, il est très important de vous asseoir dans une position stable, ou de vous allonger – ce qui est tout autant une position stable. Ensuite, vous vous concentrez sur la région de l'abdomen. Dans l'état émotif, votre tête est comparable au faite d'un arbre secoué par un vent violent. Je ne vous conseillerai donc pas de rester dans votre tête. Faites descendre votre conscience plus bas, dans le tronc de l'arbre, qui vous garantit la stabilité.

Une fois que vous avez réussi à vous concentrer sur la région de l'abdomen, portez votre attention juste au-dessous du nombril et commencez à pratiquer la respiration consciente. Inspirant et expirant profondément, ayez conscience de l'abdomen tour à tour se soulevant et s'abaissant. Après dix, ou quinze, ou vingt minutes, vous remarquerez que vous avez acquis une certaine solidité, suffisamment de solidité pour pouvoir résister à la tempête de l'émotion. Que vous soyez assis ou couché, accrochez-vous à la respiration comme un naufragé en pleine mer s'accroche à sa bouée de sauvetage. Et l'émotion finira par se dissiper d'elle-même.

C'est là une pratique extrêmement efficace mais rappelez-vous, je vous prie, une

chose : n'attendez pas de pratiquer la pleine conscience qu'une violente émotion se soit emparée de vous. Sans quoi, il y a fort à parier que vous aurez oublié comment vous y prendre pour pratiquer la pleine conscience. Entraînez-vous à cette pratique sans tarder, aujourd'hui même, alors que vous vous sentez bien, que vous n'avez à prendre soin d'aucune émotion forte. Aujourd'hui est le temps juste d'entraînement. Vous pourriez pratiquer la pleine conscience dix minutes par jour. Vous vous mettez en position assise, ou couchée, puis commencez à inspirer et expirer tout en concentrant votre attention sur la région de l'abdomen. Si vous persévérez dans cette pratique pendant trois semaines – vingt et un jours –, ce sera devenu une habitude. Alors, lorsque vous vous trouverez confronté à un nouvel accès de colère, ou que le désespoir vous gagnera, c'est tout naturellement que vous vous rappellerez la pratique de la pleine conscience. Une fois que vous avez réussi à apaiser une puissante émotion grâce à cette pratique, vous aurez confiance en elle et direz à l'émotion : « Émotion ! le jour où tu te manifesteras à nouveau, je ferai exactement la même chose. » Elle ne vous fera plus peur, parce que vous saurez quoi faire face à elle.

Exercez-vous à la pleine conscience avec régularité. Lorsque vous en aurez fait une habitude, vous aurez comme l'impression d'un manque si vous restez une journée entière sans la pratiquer. Elle vous apportera le bien-être et la stabilité psychiques, et elle aura des effets bénéfiques sur votre organisme. C'est la meilleure protection que vous puissiez souhaiter. Je me dis toujours que l'énergie de la pleine conscience est l'énergie même du Bouddha, de Dieu, de l'Esprit Saint. Elle est en nous et nous protège à tout moment. Chaque fois que vous vous reliez à la graine de la pleine conscience qui est en vous et pratiquez la respiration consciente, l'énergie de Dieu, du Bouddha, est là pour assurer votre protection.

Une fois que vous aurez maîtrisé la pratique de la pleine conscience, vous pourriez avoir envie de l'enseigner à un ami, à un parent, ou à vos enfants – si vous en avez. Je connais des mères qui pratiquent la pleine conscience avec leur enfant quand celui-ci est assailli par une forte émotion. Elles tiennent l'enfant par la main et disent : « Chéri(e), tu vas maintenant respirer avec moi. En inspirant, tu as conscience que ton abdomen se soulève ; en expirant, tu as conscience que

ton abdomen s'abaisse. » Elles guident leur enfant dans sa respiration jusqu'à ce qu'il ait recouvré son calme.

Une fois acquis la maîtrise de la pleine conscience, vous saurez générer en vous l'énergie de la stabilité, de sorte que vous pourrez prendre la main de quelqu'un dans la vôtre et ainsi lui communiquer l'énergie de votre propre stabilité. Vous pourrez aider cette personne à sortir de l'œil du cyclone. C'est une pratique pouvant même sauver la vie de quelqu'un. De nos jours, tant de jeunes sont incapables de prendre soin de leurs émotions. Le nombre de suicides est considérable en Occident. Pratiquer la pleine conscience est quelque chose de tout simple, mais cela a une très grande importance.

Sourire à l'énergie de l'habitude

Il y a en nous tous une énergie très forte, à savoir l'énergie de l'habitude. En sanskrit, elle est connue sous le nom de *vasana*. Chacun de nous a des habitudes particulières, dont l'énergie le pousse à dire ou à faire des choses indésirables. Les énergies de l'habitude nous nuisent et, de plus, empoisonnent nos rapports avec les autres. Notre intellect

sait que certaines paroles ou certains actes provoquent beaucoup de souffrance, et pourtant nous sommes comme poussés à de telles paroles ou à de tels actes. Et les dégâts suivent, ainsi que les regrets. Nous nous battons la coulepe, nous arrachons les cheveux et prenons la ferme résolution de ne pas recommencer. Cette résolution nous la prenons sincèrement, mais à la première occasion nous recommençons. Telle est la force de l'énergie de l'habitude, qui nous a peut-être été léguée par nos parents ou par nos grands parents.

La respiration consciente vous aide à reconnaître l'énergie de l'habitude dès son émergence. Il est inutile que vous luttiez contre cette énergie, il n'y a besoin que de la reconnaître et de lui sourire. Cela suffira. « Bonjour, mon énergie de l'habitude. Je sais que tu es là, mais tu ne peux rien me faire. » Vous souriez à l'énergie de l'habitude, et ainsi vous en libérez. Cette pratique constitue une merveilleuse protection. C'est ce qui m'a fait dire tout à l'heure que la pleine conscience est l'énergie de Dieu, du Bouddha assurant notre protection.

Pour permettre à l'énergie de la pleine conscience de faire son travail en vous, il est capital que vous pratiquiez régulièrement la

pleine conscience, aussi bien en marchant que sur la respiration. Dès que vous remarquez que l'énergie de l'habitude est à l'œuvre en vous, continuez à respirer normalement, reconnaissez-la et dites : « Bonjour, mon énergie de l'habitude. Je sais que tu es là, mais je suis libre. Tu ne vas pas réussir à me pousser encore une fois à dire ou faire de telles choses. » C'est de cette façon-là que vous pouvez réaliser un mode de réaction différent : en créant une bonne énergie de l'habitude en remplacement d'une mauvaise énergie de l'habitude.

Notre bonheur dépend beaucoup de la qualité de nos relations, que ce soit avec nous-même ou avec le monde extérieur. Il advient que l'énergie de l'habitude nous pousse à nous maltraiter, ou bien à maltraiter quelqu'un d'autre. Nous devons nous traiter avec respect, avec tendresse, avec compassion. Cela est extrêmement important, parce que si nous avons du respect pour notre propre corps et nos propres sentiments, nous saurons témoigner tout autant de respect envers les autres. C'est de cette façon-là que la paix, la liberté et le bonheur se développeront dans notre monde. Chacun de nous peut contribuer à ce développement. Il suffit pour cela

d'un peu d'entraînement. Avoir un ami pratiquant la pleine conscience est certes une chance. Lorsque deux personnes pratiquent ensemble, il y a la possibilité d'un soutien mutuel : en marchant, en respirant, en mangeant, etc., elles cultivent de concert l'énergie appelée pleine conscience.

À chaque instant de votre vie vous pouvez vous exercer à la pleine conscience – cultiver l'énergie du Bouddha, de l'Esprit saint. Là où il y a l'Esprit saint, la compréhension est là également, ainsi que le pardon et la compassion. L'énergie de la pleine conscience est de même nature. Savoir la générer, cela signifie être véritablement présent, véritablement en vie, véritablement apte à la compréhension. La compréhension étant là, vous devenez compatissant, et tout sera changé dans votre vie.

A decorative border composed of repeating floral and vine motifs frames the right side of the page. The border is symmetrical and extends from the top to the bottom of the page.

DEUXIÈME PARTIE

**Questions
et réponses**

SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS au sujet de la pratique quotidienne de la pleine conscience, je serai très heureux de vous répondre.



Question : *Avez-vous déjà été fou de colère ? À quand remonte votre dernier accès de colère ?*

Réponse : En tant qu'être humain, j'ai en moi la graine de la colère mais, grâce à la pratique de la pleine conscience, je suis en mesure de ne pas la laisser se développer. Dès que la colère se manifeste en moi, je sais comment en prendre soin. Je ne suis pas un saint, mais ayant appris à pratiquer la pleine conscience, je ne suis plus victime de la colère.



Question : Combien de temps faut-il pour pratiquer avec succès la pleine conscience ?

Réponse : Ici le temps n'est pas un critère. Si votre pratique est correcte et qu'elle vous plaît, la réussite peut survenir très rapidement. À l'inverse, si vous accordez beaucoup de temps à votre pratique mais qu'elle est incorrecte, peut-être ne réaliserez-vous rien du tout. C'est comme pour la respiration consciente. Si votre pratique est correcte, vous ressentirez peut-être du bien-être et de la joie dès la première inspiration, alors que si votre pratique est incorrecte, vous n'obtiendrez pas l'effet désiré, même au bout de trois ou quatre heures. Pour commencer, il serait préférable que vous vous exerciez à la respiration consciente avec quelqu'un de déjà chevronné – un ami, un frère, une sœur –, c'est-à-dire quelqu'un qui est apte à vous aider et à vous soutenir dans votre propre pratique.

Rien ne vous empêche cependant de pratiquer seul la respiration consciente : en inspirant, laissez le mouvement se faire naturellement mais en y étant pleinement attentif. Puis expirez, en laissant l'expiration se dérouler normalement. Soyez simplement conscient de votre expiration ; ne tentez pas d'interférer. N'utilisez pas la force.

Si vous vous permettez d'inspirer et expirer de façon naturelle, et devenez conscient du flux respiratoire, vous pourrez déjà remarquer une amélioration après seulement quinze ou vingt secondes. Vous commencerez à ressentir du plaisir à inspirer et expirer en toute conscience.

Un jour, alors que je dirigeais une retraite à Montréal, une dame est venue vers moi à la fin de la première session de méditation marchée et m'a demandé : « Thâ, m'autoriseriez-vous à partager ma pratique de la méditation marchée avec d'autres personnes ? » Depuis sept ans qu'elle vivait au Canada, elle n'avait encore jamais senti une sérénité et une paix intérieures aussi grandes qu'après cette première session de méditation marchée. L'exercice avait été tellement curatif, tellement régénérateur pour elle, qu'elle éprouvait le besoin de partager son expérience avec ses amis. Je lui ai répondu : « Pourquoi pas ? » Cette dame est la preuve de ce que l'on peut trouver le bien-être et la joie après seulement une heure de méditation marchée. Pour réaliser la pleine conscience, le facteur de réussite n'est pas la durée de pratique. Lorsque pratiquant la pleine conscience, que ce soit en respirant, en marchant, en mangeant ou

en travaillant, vous ressentez pratiquement tout de suite son effet en vous, et que la pratique vous plaît, cela signifie que vous l'effectuez correctement.



Question : *Combien de temps dois-je consacrer chaque jour à la pratique de la pleine conscience ?*

Réponse : Le type de méditation que je recommande peut se pratiquer n'importe quand et n'importe où. Chaque fois que vous allez d'un endroit à un autre, vous pouvez pratiquer la méditation marchée. De même, vous pouvez vaquer à vos occupations tout en pratiquant la pleine conscience, ou encore pratiquer la pleine conscience durant les repas. Il n'y a pas besoin de prévoir des sessions spéciales de pratique ; celle-ci peut être effectuée à n'importe quel moment de la journée.

Si toutefois la situation le permet, vous pourriez aménager des sessions de pratique, par exemple, prendre la résolution de vous lever un quart d'heure plus tôt le matin pour pratiquer la méditation assise ou de pratiquer le soir avant l'endormissement.

Une fois que les lampes sont éteintes, vous pourriez vous asseoir sur votre lit et pratiquer la respiration consciente pendant un quart d'heure. Comme un certain nombre d'activités se font en commun dans les pénitenciers, il se peut aussi que vous n'ayez pas grand temps à consacrer à quelque chose que vous aimeriez faire. Par conséquent, la détermination de sessions de pratique de la pleine conscience dépend de vos possibilités de créativité en matière d'emploi du temps. Rappelez-vous néanmoins que la pratique est disponible à tout moment, y compris lorsque vous allez aux toilettes ou pendant que vous nettoyez les sols.

Vous pouvez nettoyer les sols en homme libre ou en esclave. Cela dépend entièrement de vous. Ici, chacun se voit attribuer sa part d'activités, et vous pouvez toujours décider d'effectuer les vôtres en homme libre. Vous pouvez en profiter pour cultiver la liberté intérieure. Cela vous procurera un grand sentiment de dignité, et tout le monde s'apercevra du changement. Avec la pratique de la pleine conscience vous êtes réellement libre, en quelque situation que vous vous trouviez.

Je suggère que chaque fois que vous allez aux toilettes – pour uriner, déféquer ou vous

laver les mains – vous vous investissiez à cent pour cent dans votre acte. Cessez de penser à quoi que ce soit, et contentez-vous d'apprécier l'activité en cours. Cela peut être extrêmement plaisant. Après seulement quelques semaines, vous pourrez constater les merveilleux effets de cette pratique.



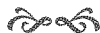
Question : Pourriez-vous nous donner une définition de la pleine conscience ? Nous qui avons tellement tendance à la distraction, comment pouvons-nous la réaliser ?

Réponse : En vietnamien « pleine conscience » se dit *chanh niem*, et ce terme signifie être vraiment dans l'instant présent. Lorsque vous mangez, vous savez que vous êtes en train de manger. Lorsque vous marchez, vous savez que vous êtes en train de marcher. L'opposé de la pleine conscience, c'est l'oubli total. Vous mangez mais sans même vous en apercevoir, parce que votre esprit est complètement ailleurs. Le fait de ramener votre esprit à l'ici et maintenant, c'est cela la pleine conscience. Et la pleine conscience est susceptible de vous procurer énormément de vie, de plaisir, de joie. Par exemple,

le seul fait de manger une orange en toute conscience, peut être mille fois plus plaisant que de la manger en ruminant ses soucis, ses peurs ou son désespoir. Par conséquent, la pleine conscience c'est l'énergie vous permettant d'être complètement présent à toutes choses, quelle qu'en soit la nature. Supposons que vous vous trouviez dans un endroit extrêmement bruyant. Dans ce cas, vous utilisez le bruit en tant qu'objet de pratique. « Inspirant, j'entends tout ce bruit. Expirant, je souris à ce bruit. Je sais que les personnes bruyantes sont souvent inquiètes, c'est pourquoi j'ai de la compassion pour elles. » Le fait d'utiliser la respiration et la souffrance de votre entourage en tant qu'objets de votre pratique de la pleine conscience contribue à générer en vous les énergies de la compréhension et de la compassion.

Au matin du deuxième jour d'une retraite que je dirigeais, une femme nous a raconté que la nuit précédente sa compagne de chambre s'était mise à ronfler, l'empêchant ainsi de s'endormir. Elle était sur le point de prendre son sac de couchage pour aller dormir dans la salle de méditation lorsqu'elle se rappela ce que j'avais enseigné le jour même et cela la décida de n'en rien faire. Elle se mit

alors à utiliser les ronflements de sa compagne de chambre en tant qu'une cloche l'invitant à la pleine conscience, en sorte de pouvoir générer en elle la compassion. « Inspirant, j'ai conscience des ronflements de ma compagne de chambre. Expirant, je souris à ces ronflements. » Dix minutes plus tard, elle dormait profondément. C'était pour elle une extraordinaire découverte.



Question : Pourriez-vous nous parler un peu du pardon ?

Réponse : Le pardon est le fruit de la compréhension. L'on peut avoir envie de pardonner et pourtant être dans l'impossibilité de le faire. La volonté de pardon est là, mais l'amertume et la souffrance le sont également. Pour moi, le pardon est le résultat du regard profond et de la compréhension qu'il fait naître.

Dans les années soixante-dix et quatre-vingts nous avions un bureau à Paris, et un matin les nouvelles furent extrêmement mauvaises. Une lettre nous apprenait qu'une petite fille de onze ans, qui avait quitté le Vietnam à bord d'un bateau, s'était

fait violer par un pirate. Le père avait tenté de s'interposer, mais les pirates n'avaient pas hésité à le jeter par-dessus bord. Et la petite fille s'était elle aussi jetée à la mer, et s'était noyée. La colère s'est emparée de moi, mais en tant que pratiquant je n'avais pas le droit de rester dans cet état-là, je devais me remettre à pratiquer la pleine conscience. J'étais incapable d'avaler mon petit déjeuner, car c'en était trop. Aussi je suis allé pratiquer la méditation marchée dans les bois tout proches. Je me suis efforcé de me relier aux arbres, aux oiseaux et au ciel bleu en sorte de retrouver mon calme. Ensuite, je me suis assis pour méditer. Et je suis resté longtemps en méditation.

Pendant cette méditation, je me suis vu en nouveau-né sur la région côtière de la Thaïlande. Mon père était un pêcheur d'une grande pauvreté et ma mère une femme sans instruction. L'indigence était partout alentour. À l'âge de 14 ans, j'ai dû rejoindre mon père sur son bateau de pêche, afin de l'aider à gagner notre vie. C'était un travail extrêmement pénible. À la mort de mon père, j'ai pris sa suite et ai dû subvenir seul aux besoins de la famille.

Un pêcheur m'a alors appris que nombre de Vietnamiens qui fuyaient leur pays empor-

taient avec eux leurs objets de grande valeur, comme l'or et les bijoux. Il m'a proposé d'aller intercepter un de ces bateaux avec lui, et il a ajouté que si nous réussissions à mettre la main sur un peu de cet or lui et moi deviendrions riches. Étant un jeune et pauvre pêcheur sans instruction, j'ai été tenté de le suivre. Et un jour j'ai décidé d'aller avec lui pour voler les boat people. Lorsque j'ai vu le pêcheur violer une femme sur le bateau, j'ai été tenté de faire comme lui. J'ai regardé autour de moi, et lorsque j'ai remarqué que rien ne m'arrêterait – il n'y avait ni police ni aucune autre menace – je me suis dit : « Je peux le faire, rien qu'une fois. » C'est dans ces circonstances-là que je suis moi-même devenu un pirate qui a violé une petite fille.

Supposons maintenant que vous soyez vous aussi sur ce bateau et que vous ayez un fusil. Si vous tirez sur moi et me tuez, votre acte ne me sera d'aucune aide. D'ailleurs personne n'était jamais venu à mon aide, et personne non plus n'est venu au secours de ma mère ou de mon père durant leur vie. J'avais grandi sans recevoir ni instruction ni éducation. Je jouais avec de jeunes délinquants, et à 14 ans je suis devenu un misérable pêcheur. Aucun politicien ni aucun

éducateur ne s'étaient occupés de moi. Et comme personne ne s'était occupé de moi, je suis devenu un pirate. Maintenant, si vous tirez sur moi avec votre fusil, je mourrai, c'est tout.

Le soir, j'ai médité encore une fois sur toute cette situation. Je me suis revu en jeune pêcheur devenant un pirate. J'ai également vu naître plusieurs centaines de bébés sur la région côtière de la Thaïlande. Et j'ai compris alors que si personne ne venait à l'aide de tous ces bébés, s'il ne leur était donné aucune instruction ni éducation, ni possibilité de mener une vie décente, dans vingt ans certains de ces bébés deviendraient eux aussi des pirates. J'ai compris que si moi, Thây, j'étais né dans ce village de pêcheurs, je serais peut-être devenu également un pirate. C'est cette compréhension-là qui a fini par dissiper la colère que j'éprouvais encore pour le pirate ayant violé une petite fille.

Plutôt que de continuer à ressentir de la colère pour le pêcheur indigent, j'ai eu pour lui de la compassion. Et j'ai fait le vœu de venir en aide aux bébés qui en cette même nuit étaient nés sur la région côtière de la Thaïlande. L'énergie appelée colère s'était transmutée en énergie de compassion au

moyen de la méditation. Le pardon ne peut s'obtenir sans des méditations comme celle-là. Quant à la compréhension, elle est le fruit du regard profond, auquel je donne le nom de méditation.



Question : *Quelle est la quintessence du bouddhisme ? S'agit-il d'une religion ? Bouddha était-il un dieu ?*

Réponse : Le Bouddha a toujours affirmé qu'il était un être humain, non pas un dieu. Le Bouddha était un instructeur. Il a laissé derrière lui un grand nombre d'enseignements qu'il a donnés à ses disciples. Ces discours portent le nom de *sutras* en sanskrit. Tout à l'heure, je vous ai donné les éléments pour la pratique de la respiration consciente. Ils sont tirés d'un sutra intitulé *Discours sur la respiration consciente*. Dans ce texte, le Bouddha propose seize exercices de respiration consciente pour pouvoir surmonter les difficultés de la vie quotidienne, pour cultiver la sagesse, la compassion, et ainsi de suite. Mais il existe encore d'autres discours traitant de la pratique de la pleine conscience dans l'optique de la transformation et de la guérison. Il ne s'agit pas de

prières, mais de textes qui vous enseignent à abolir la souffrance et à surmonter les difficultés de la vie quotidienne.

À son origine, le bouddhisme n'était pas une religion, mais un mode de vie. Les sutras contiennent les enseignements que le Bouddha a donnés à ses disciples pour leur apprendre à transformer leur souffrance et à cultiver la joie et la compassion. Tout moine bouddhiste étudie les sutras, et apprend aussi à les interpréter afin de pouvoir ensuite les expliquer à leurs élèves. Le but étant que ceux-ci sachent très exactement mettre en pratique les enseignements qu'ils renferment.

Dans la tradition bouddhiste, l'on honore ce qu'on appelle les Trois Joyaux. Le premier joyau se rapporte au Bouddha, qui a découvert une voie menant à la compréhension, l'amour, la transformation, la guérison. Le deuxième joyau se rapporte au Dharma, à la voie de la transformation et de la guérison que le Bouddha a proposée sous la forme de discours, d'enseignements et de pratiques. Le troisième joyau se rapporte à la communauté des pratiquants, à savoir la Sangha : les hommes et les femmes qui ensemble constituent une communauté et se sont engagés sur la voie consistant à pratiquer la méditation et la pleine conscience.

Le mot *sangha* signifie communauté en sanskrit. Dans cette communauté, chacun pratique la respiration consciente, la marche consciente, et cultive la compassion et la compréhension. Notre pratique demande à prendre refuge dans la Sangha, étant donné que toute véritable sangha est une communauté offrant une pratique authentique – en matière de pleine conscience, de compréhension et de compassion. En toute sangha digne de ce nom vous trouvez le vrai Bouddha et le vrai Dharma. C'est pourquoi, en vous reliant à une vraie sangha, vous vous reliez tout autant au vrai Bouddha et au vrai Dharma.

Lorsque vous êtes intégré à une sangha, votre pratique a bien plus de chances de réussir, parce qu'elle contribue à vous protéger et à vous soutenir dans votre pratique. Sans la sangha, vous pourriez être tenté de renoncer à votre pratique de la pleine conscience après seulement quelques mois. Dans le bouddhisme, il y a un dicton disant que lorsqu'un tigre quitte les montagnes pour la plaine, il se fera capturer par les hommes et tuer par eux. C'est pourquoi il est souhaitable que tout pratiquant de la pleine conscience aient des contacts avec une vraie sangha. Le soutien et les conseils que vous procure une sangha ont une énorme importance.

Même ici, vous pourriez former une petite sangha – de quatre ou cinq membres – et, jour après jour, pratiquer ensemble la pleine conscience – en marchant, en respirant, en mangeant, en travaillant. Une sangha vous apporte le soutien indispensable à votre pratique. Une sangha n'est pas obligatoirement formée de religieux, elle peut l'être aussi de laïcs. Lorsque quatre personnes au minimum pratiquent ensemble la pleine conscience, elles forment ce qu'on appelle une sangha. Prendre refuge dans la Sangha est une décision très importante. Dans une sangha qui a une vraie pratique, vous trouvez également le vrai Bouddha et le vrai Dharma.



Question : *Qu'est-ce que la pleine conscience et que permet-elle de réaliser ?*

Réponse : Comme je l'ai expliqué précédemment, la pleine conscience signifie l'aptitude à demeurer dans l'ici et maintenant. Il s'agit de concentrer son attention sur ce qui se passe dans l'instant présent. Lorsqu'il y a pleine conscience, il y a également concentration. Si vous êtes attentif à quelque chose durant quelques instants, vous vous concen-

trez dessus ; ce quelque chose devient ainsi l'objet de votre concentration. Lorsque vous êtes bien conscient de quelque chose, bien concentré dessus, vous en obtenez une compréhension profonde. Le processus de méditation peut par conséquent se résumer de la manière suivante : pleine conscience, concentration, vision en profondeur. La vision profonde engendre la compréhension profonde, ce qui a pour effet de vous libérer des perceptions erronées. Elle met un terme à votre souffrance.



Question : *Est-il juste de réfléchir sur le passé et d'établir des plans pour le futur ?*

Réponse : La pleine conscience implique de s'établir dans l'instant présent, mais cela ne signifie pas qu'il soit défendu d'effectuer des analyses approfondies du passé, en sorte d'apprendre par lui, ou d'établir des plans par rapport au futur. Étant fermement établi dans l'instant présent, lorsque vous donnez votre pleine attention au futur, cela signifie que vous pouvez jeter sur lui un regard profond et déterminer ce qui doit être actuellement fait pour rendre possible

un tel futur. Suivant le bouddhisme, le meilleur moyen de s'occuper du futur est de prendre soin du présent, parce que le futur est fait de présent. Prendre soin de l'instant présent est un excellent moyen de s'assurer un bon futur.

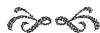
Le fait de faire entrer des événements passés dans l'instant présent en vue de les observer en pleine conscience, est hautement instructif. Lorsque nous étions pris dans ces événements, nous ne pouvions pas les voir aussi distinctement que maintenant. La pratique de la pleine conscience nous permet de jeter un regard neuf sur les choses du passé, et de beaucoup apprendre d'elles.



Question : *S'il vous plaît, donnez-nous quelques détails supplémentaires sur la pratique de la respiration consciente.*

Réponse : La qualité de votre respiration s'améliore avec la pratique de la pleine conscience. Grâce à elle, votre respiration s'approfondit et se ralentit. Elle apporte du plaisir à votre corps et à votre conscience, alors même que rien n'est changé par ailleurs. La pratique de la pleine conscience

améliore la qualité de votre respiration, de votre marche et de votre position assise. La pratique de la respiration consciente est supposée vous donner plus de plaisir, de joie et de vie. Elle n'est pas supposée générer des choses à caractère négatif. Si vous faites l'expérience de qualités opposées à celles de la joie, de la relaxation et de la paix, c'est qu'il y a quelque chose d'incorrect dans votre pratique. La méditation ne peut qu'augmenter la qualité de votre vie dans l'instant présent.



Question : *L'Occident, me semble-t-il, met beaucoup l'accent sur la réussite. Mais y a-t-il vraiment quelque chose que l'on peut qualifier de réussite ?*

Réponse : Pour répondre à votre question, nous allons prendre l'exemple de la méditation marchée. Admettons que vous pratiquiez la méditation marchée depuis déjà un moment, et que vous appréciiez chaque pas que vous faites. Or vous aimez contempler des choses comme les arbres, les rochers, les nuages, etc., et soudain apercevez une très belle fleur. Alors vous pourriez avoir envie

de vous arrêter de marcher pour bien la regarder. Il n'y a là rien de mal, parce que le fait de vous arrêter de marcher n'interrompra pas votre joie à pratiquer la pleine conscience.

La même chose vaut pour la méditation. Pendant que vous inspirez et expirez, et que vous trouvez cela agréable, il se peut qu'une idée soudain se lève en vous. Vous êtes alors libre d'opter entre continuer à pratiquer la respiration consciente et prêter attention à votre idée. Dans le premier cas, vous pourriez dire à votre idée : « J'aimerais continuer à respirer en toute conscience et m'occuperai de toi ensuite. » Si votre idée acquiesce, elle passera à l'arrière-plan de votre conscience, et vous continuerez tranquillement votre méditation respiratoire. C'est comme de donner votre attention à des lettres entassées sur votre bureau et de mettre de côté une lettre particulière avec l'intention de la lire en dernier.

La pleine conscience peut s'exercer sur tout objet de votre choix, à condition que ce soit dans l'ici et maintenant. Maintenant si brusquement une idée s'impose à vous, qu'allez-vous faire ? Vous pouvez dire à cette idée : « Eh bien ! j'arrête de me concentrer sur ma respiration et vais te donner tout de suite

mon attention.» Vous pouvez très bien décider d'accorder entièrement votre attention à ce nouvel objet de méditation. Il n'y a là rien de contradictoire.

Si, faisant un quart d'heure de méditation assise, vous ressentez une douleur dans les jambes au bout de seulement quelques minutes, n' imaginez pas que vous deviez rester ainsi jusqu'à la fin de votre séance, que sinon cette méditation serait un échec. Les choses ne sont pas à envisager sous cet angle-là. Vous pouvez très bien remplacer la méditation consciente par un massage conscient. « Inspirant, j'ai pleinement conscience de changer la position de mes jambes et de mon bassin. Expirant, je souris à ma douleur musculaire. » Vous êtes libre de changer d'objet de méditation pendant que nous pratiquons la pleine conscience. Cela qui ne signifiera pas abandonner votre méditation. Pas une seconde de votre séance de méditation ne sera perdue. Il n'y aura pas échec de votre part.



Question : *Qu'est-ce qu'un maître zen ?*

Réponse : Un maître zen est quelqu'un qui pratique depuis des années la méditation

de même nom. Il en a une grande expérience, de sorte qu'il est apte à partager sa pratique avec d'autres.



Question : *Ayant reçu une éducation chrétienne, je me demande si j'ai le droit de pratiquer la pleine conscience ?*

Réponse : J'ai moi-même étudié le christianisme et je me suis ainsi aperçu que nombre de ses enseignements portaient sur la pleine conscience. Ce qui est le cas aussi dans le judaïsme et dans l'islam. Aussi je pense que la pratique de la pleine conscience a un caractère d'universalité, puisqu'elle se rencontre dans toutes les traditions spirituelles. Si vous étudiez la vie d'un sage, à quelque tradition spirituelle qu'il appartienne, vous remarquerez que la pleine conscience est présente en lui, sous une dénomination ou une autre. Le sage, homme ou femme, vit intensément chaque instant de sa vie et sait distinguer la beauté et la vérité qu'il renferme.

Je pense que l'on peut tirer profit de plusieurs traditions spirituelles en même temps. Si vous aimez les oranges, mangez-en, mais

rien ne vous empêche de manger également des kiwis ou des mangues. Pourquoi vous tiendriez-vous à un seul type de fruit spirituel alors que vous avez à votre disposition tout l'héritage spirituel de l'humanité? L'on peut avoir des racines bouddhistes et en même temps chrétiennes ou juives. Cela nous fortifie considérablement.



Question : *Y a-t-il une puissance qui préside à l'existence humaine? Existe-t-il une force supérieure qui procure à chacun une direction de vie?*

Réponse : J'ai dit précédemment que toute cellule de votre corps renferme à la fois le ciel et l'enfer. Les forces spirituelles sont là, en chacun de nous, autant les inférieures que les supérieures. De même, si la compassion est une réalité en vous, vous serez immanquablement relié à elle, en quelque lieu que vous soyez. Si, à l'inverse, c'est la violence et la haine qui vous habitent, vous serez relié à ces énergies-là. D'où l'importance de choisir la longueur d'ondes sur laquelle vous souhaitez être et vivre.

Si vous prenez la décision de vous nourrir d'énergies positives uniquement, l'énergie de la pleine conscience vous aidera à distinguer entre les énergies bonnes et les énergies nocives – les personnes à fréquenter, le genre de nourriture à manger, les programmes de télévision à regarder, et ainsi de suite. La pleine conscience vous permet de distinguer entre les choses qui sont bonnes pour vous et celles qui vous sont dommageables.



Question : *Pourriez-vous nous parler un peu de vos poèmes?*

Réponse : L'inspiration m'est donnée à tout moment de la journée. Que j'arrose des légumes ou fasse la vaisselle, des vers me viennent spontanément à l'esprit. Quand je suis assis à mon bureau, c'est encore des poèmes que j'écris. L'inspiration me vient spontanément; elle est le fruit de plusieurs décennies de pratique de la pleine conscience. Il advient que je m'aperçoive ultérieurement qu'un poème que j'ai écrit m'a été d'un précieux secours. Un poème, c'est comme une cloche m'appelant à la pleine conscience.

Il est indispensable de relire certains poèmes que l'on a écrits, parce qu'ils vous remettent en mémoire de belles expériences – ils vous rappellent la beauté présente en vos propres profondeurs, ainsi que dans le monde alentour. C'est pourquoi, un poème peut se comparer à une fleur que l'on offre au monde, et en même temps comme une cloche vous appelant à la pleine conscience. Qui vous rappelle la présence de la beauté dans la vie de tous les jours.

Table des matières

Préambule	9
-----------------	---

PREMIÈRE PARTIE

Pour se réchauffer le cœur

L'énergie de la libération	14
Cultiver la liberté	18
Faire de sa vie un miracle en permanence ...	22
Vous-même êtes un miracle	23
La liberté est possible tout de suite	26
Marcher en personne libre	28
L'instant présent, quelle merveille!	32
La pratique du sourire	35
Là où il y a gratitude, il n'y a pas de souffrance	37
LES CINQ CONSIDÉRATIONS PROFONDES	38
La compassion en tant que facteur de libération	43
La compréhension éveille la compassion	48

L'art d'apaiser les tempêtes de l'émotion	51
Sourire à l'énergie de l'habitude	55

DEUXIÈME PARTIE

Questions et réponses

Avez-vous déjà été fou de colère? À quand remonte votre dernier accès de colère?	61
Combien de temps faut-il pour pratiquer avec succès la pleine conscience?	62
Combien de temps dois-je consacrer chaque jour à la pratique de la pleine conscience?	64
Pourriez-vous nous donner une définition de la pleine conscience? Nous qui avons tellement tendance à la distraction, comment pouvons-nous la réaliser?	66
Pourriez-vous nous parler un peu du pardon?	68
Quelle est la quintessence du bouddhisme? S'agit-il d'une religion? Bouddha était-il un dieu?	72
Qu'est-ce que la pleine conscience et que permet-elle de réaliser?	75
Est-il juste de réfléchir sur le passé et d'établir des plans pour le futur?	76
S'il vous plaît, donnez-nous quelques détails supplémentaires sur la pratique de la respiration consciente	77
L'Occident, me semble-t-il, met beaucoup l'accent sur la réussite. Mais y a-t-il vraiment quelque chose que l'on peut qualifier de réussite?	78
Qu'est-ce qu'un maître zen?	80

Ayant reçu une éducation chrétienne, je me demande si j'ai le droit de pratiquer la pleine conscience?	81
Y a-t-il une puissance qui préside à l'existence humaine? Existe-t-il une force supérieure qui procure à chacun une direction de vie?	82
Pourriez-vous nous parler un peu de vos poèmes?	83
Table des matières	85

L'impression de cet ouvrage
a été réalisée par la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy (France)

pour le compte des Éditions DANGLES
18, rue Lavoisier – 45800 SAINT-JEAN-DE-BRAYE (France)

Dépôt légal : décembre 2004 – Imprimeur n° 412051

Achevé d'imprimer en décembre 2004